

"Как предупредить весенний авитаминоз"

Приход весны практически у каждого из нас ассоциируется только с положительными событиями. Естественно, ведь световой день становится длиннее, не за горами отпуск и летние каникулы. К глубокому сожалению, такого нельзя сказать о нашем организме. После длительной зимы он истощен, ему не хватает витаминов. Именно поэтому, к концу зимнего – началу весеннего периода у многих людей в той или иной мере проявляются признаки усталости (депрессия, сонливость и т.д.). Кожа становится сухой, а волосы – безжизненными и тусклыми, под ногтевой пластинкой появляются белые короткие полосочки. В это время организм легко поддается вирусным заболеваниям и простудам, кроме того, часто начинается обострение хронических заболеваний.

Накопившаяся за зиму усталость не дает нам сосредоточиться, в результате чего все начинается валиться из наших рук, появляется раздражительность, общее недомогание, которое не дает продуктивно трудиться и наслаждаться жизнью. Вместе со всем этим появляются проблемы, как на работе, так и в семье.

Каковы же причины этих признаков? Их может быть множество, но, скорее всего, это весенний авитаминоз.

Итак, как избежать весеннего авитаминоза? Ответ довольно прост: грамотно построить свой рацион питания, который будет содержать все необходимые для человеческого организма витамины и микроэлементы. Мы не очень то советуем пить вам какие бы то ни было витаминные комплексы. Лучше ешьте богатую ими пищу. Это и будет естественная для нашего организма форма их пополнения. А уж питаясь рационально тем более нет необходимости пить витамины. К тому же их избыток вызывает ряд болезней внутренних органов. Например, переизбыток витамина А вызовет болезнь поджелудочной железы. Вывод из этого прост – питайтесь, как задумано природой!

Меню, которое поможет предупредить авитаминоз

После длительной зимы, организмы детей и взрослых ослаблены из-за нехватки в пище витаминов таких групп, как А, В, С, D. Недостаток этих элементов ведет к замедлению процессов обмена веществ и регенерации тканей, в результате чего могут возникнуть самые различные заболевания. Каждому из нас известно, что свежие фрукты и овощи богаты витаминами, но даже в них запас необходимых веществ в весенний период очень низок. Специалисты рекомендуют разнообразить весной рацион питания, а вместе с тем и витаминизировать его с помощью выгонки на подоконнике такой зелени, как петрушка, укроп, лук, кинза, сельдерей, огуречная трава и т.д. Также в салаты можно добавлять проросший овес, ячмень, пшеницу, семена сои. В них содержится большое количество витаминов В и А. Чтобы доставить своему организму витамин Е, необходимо добавлять в пищу растительное масло (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное и т.д.).

Витамином С богата квашеная капуста, плоды шиповника, замороженная смородина, лимон и все цитрусовые. Для получения этого витамина можно выпивать отвары из шиповника и сухофруктов, лимонный чай. А салат из квашеной капусты станет не только полезным, но и вкусным блюдом.

Для обогащения рациона питания витаминами А и D включите в него рыбу жирных сортов и мясо. Не зря многие специалисты рекомендуют ежедневное употребление этих продуктов, в особенности ослабленным людям и детям. Употребление различных злаковых культур восполнит в организме запасы витамина РР и группы В. Кроме того, они богаты клетчаткой, которая способствует выведению из организма холестерина, солей и слизи. Включив в свое ежедневное меню вышеперечисленные продукты, вы восполните запасы витаминов и микроэлементов в своем организме. Но, не забывайте, что нужно обратить особое внимание на правильное приготовление продуктов. Иначе большую часть полезных веществ можно потерять еще при варке. Естественно толку от такой пищи не будет никакой.

Правильное приготовление – важный момент

Во время приготовления пищи часть витаминов улетучивается, так как мы воздействуем на овощи и фрукты теплом и светом. Но существуют некоторые правила, при соблюдении которых они максимально сохраняются и успешно «дойдут» до вашего стола. Вот они:

1. Готовьте фрукты и овощи на пару или отваривайте в минимальном количестве воды. Свеклу и морковь варите неочищенными, а прямо в кожуре. Картофель лучше запекайте в духовке в чистом вымытом виде, употребляйте вместе с кожицей.
2. Если вы решили приготовить салат, то делайте его перед непосредственным употреблением. Причем зелень рвите руками, ведь соприкосновение с лезвием ножа приводит к быстрой потере витаминов.
3. Яблоки употребляйте свежими.
4. Во время приготовления супа овощи забрасывайте в уже кипящую воду и варите в течение непродолжительного времени. После того, как суп приготовится, снимите его с плиты, плотно закройте крышкой и томите в течение получаса. После этого уже можно приступить к употреблению. Если вы планируете посыпать его зеленью, то сделайте это перед подачей на стол.
5. Для лучшего усвоения каротина, употребляйте морковь в салатах, заправленных такими жирными продуктами, как растительное масло или сметана.
6. Размораживайте продукты строго при комнатной температуре, при этом, не допуская попадания прямых солнечных лучей. Ни в коем случае не проводите этот процесс в воде. Лучшее место для разморозки продукта – нижняя полка холодильника. При этом и холодильнику лишний раз морозить внутри не нужно, ведь размораживаемая пища из морозилки... Придерживайтесь этих правил и приготовленная вами еда станет в разы полезнее и вкуснее.

Помните, что наше меню должно быть разнообразно круглый год, и особенно весной, чтобы быстро победить весенний авитаминоз. В мире нет уникального продукта, который бы содержал все необходимые для человеческого организма витамины и микроэлементы. Поэтому, ваш рацион должен быть, в первую очередь, разнообразным!

Медсестра МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 93»